



¿Xogas?

En galego podemos

Os deportes náuticos



Concello de Vigo
Instituto Municipal de Deportes
Normalización Lingüística
Educación



UNIVERSIDADE
DE VIGO
Área de Normalización Lingüística
Servicio de Deportes

Edición

Concello de Vigo

Universidade de Vigo

Instituto Municipal de Deportes de Vigo

Autores

Anaír Rodríguez Rodríguez
Instituto Municipal de Deportes
Servicio de Normalización Lingüística

Deseño

RP3 Vigo S.L.

Impresión

Obradoiro Gráfico S.L.

Depósito legal

¿Xogas?

Os deportes náuticos



Concello de Vigo
Instituto Municipal de Deportes
Normalización Lingüística
Educación



**UNIVERSIDADE
DE VIGO**
Área de Normalización Lingüística
Servicio de Deportes

<i>Vela</i>	9
<i>Surf e bodyboard</i>	17
<i>Windsurf</i>	19
<i>Esquí acuático</i>	22
<i>Piragüismo</i>	24
<i>Motos de auga</i>	26
<i>Mergullo</i>	28
<i>Remo</i>	29
<i>Vocabulario</i>	35



VELA - Vela lixeira e vela

Galicia, cos seus case 1700 km de litoral, cun clima propicio e cunha mancha de illotes e recantos de gran beleza, é un contorno idóneo para a práctica dos deportes náuticos.

A navegación a vela como deportes nace da man dos holandeses contra finais do Século XVII. A primeira regata de embarcacións a vela data de 1662, no Támesis, entre embarcacións que representaban ó duque de York e ó rei Carlos II. En 1932, a vela pasa a ser deporte olímpico.

Os barcos de vela foron evolucionando co tempo; da vela cadrada utilizada polos exipcios no terceiro milenio AC, pasamos ós galeóns, ás

A vela lixeira é a modalidade máis característica de Galicia

galeras, etc. á vela latina – triangular-, á aparición da quilla, etc.

A vela deportiva: a vela de cruceiro e a vela lixeira.

No pasado século a vela deportiva evolucionou por dúas vertentes: a vela de cruceiro, e a vela lixeira.

Para iniciarse neste deporte é indispensable acudir a un club de vela ou a unha escola náutica



Atendendo ás características que os definen, os barcos clasifícanse segundo o seu uso, peso, número de póis, tipo de vela, número de cascos, etc. Por exemplo, atendendo a este último criterio, teremos: monocascos, catamaráns (dous cascos unidos por unha estrutura que non toca a superficie da auga) e trimaráns (un casco central meirande cóis dous laterais).

VELA LIXEIRA

A vela lixeira é unha especialidade de vela deportiva que se practica nun sector de augas interiores ou de mar sen perder o contacto coa costa e que require un número pouco elevado de tripulantes. Caracterízase por non ser preciso ningún tipo de titulación para as competicións, á parte da correspondente licenza federativa e do carné de clase.

Para poder clasificar as embarcacións de vela lixeira dentro dun mesmo grupo, e poder realizar regatas en igualdade de condicións, creáronse as

clases, entendendo por clase o conxunto de embarcacións con deseño, construción e características fixadas por unhas regras, que inclúen planos, esquemas e especificacións de construción que definen as características dunha clase.

Barcos de vela lixeira

Son os máis característicos de Galicia.

Clases internacionais

Optimist: con casco en forma de "V", orza móbil e cunha soa vela maior. O seu símbolo é un "I". Idades recomendadas: de 6 a 13 anos.

Cadete: leva tres velas: maior, foque e spinnaker. Casco en forma de "V" e orza móbil. O seu símbolo é un "C". Idades recomendadas: de 10 a 15 anos.



Optimist
e = 2.30 m
m = 1.13 m
p = 35 kg
s.v. = 3.25 m²
c = madeira ou poliester



Cadet
e = 3.22 m
m = 1.27 m
p = 54 kg
s.v. = 5.16 m²
c = madeira ou poliester



Vaurien
e = 4.08 m
m = 1.47 m
p = 95 kg
s.v. = 8.10 m²
c = madeira ou poliester



420
e = 4.20 m
m = 1.63 m
p = 100 kg
s.v. = 10.26 m²
(spinnaker)
c = poliester

Vaurien: casco en forma de "V", con tres velas: maior, foque, spinnaker e orza móbil. O seu símbolo é un "V". Idades recomendadas: de 10 a 13 anos.

420: casco redondo e orza móbil. Tres velas: maior, foque, spinnaker. O seu símbolo é "420". Idades recomendadas: de 14 a 18 anos.

Snipe: casco en "V" e orza móbil. Dúas velas: maior e foque. Símbolo: un ave voando. Idades recomendadas: de 16 en diante.

Hobie 16: catamarán con casco asimétrico para dous tripulantes. Dúas velas: maior e foque. Idades recomendadas: de 16 en adelante.

Clases olímpicas

Europa: casco redondo e orza móbil. Só leva a maior. O seu símbolo é un "E". É clase olímpica feminina dende Barcelona 92.

Láser: monotipo de casco en "V" para un tripulante; leva unha soa vela e ten orza móbil. É clase olímpica masculina dende Atlanta 96.



470: monotipo de casco redondo e orza móbil para dous tripulantes. Leva tres velas: maior, foque e spinker. É un barco con trapecio. É clase olímpica dende Montreal 76.

TDV: embarcación dun só casco para un só tripulante. Ten diversas modalidades, entre elas a clase olímpica que é a Mistral O.D.

Vagabundo: embarcación moi usada para paseos, malia ter tamén categoría competitiva. O vagabundo permite ser navegado por un ou dous tripulantes e nalgúns casos trae incorporado un pequeno motor (aínda que a finalidade é usar a enerxía eólica).

Cómo navega un barco

Funcionamento das velas

As velas proporcionanlle forza motriz ó barco, transformado a enerxía do vento nunha forza que actúa sobre o casco a través do pó.

Cando o barco navega de popa, as velas impúlsano opoñendo resistencia ó vento. No resto dos ángulos as velas funcionan desviándoo da súa traxectoria.

Cando o vento acada o bordo da vela divídese en dúas correntes, unha empurra a vela (a de barlovento) e outra tira dela (a de sotavento). Estes dous efectos actúan ó mesmo tempo, orixinando unha forza propulsora que se manifesta dobremente: por un lado, impulsa cara adiante o barco e por outro lateralmente.

Para que avance o barco hai que conservar o efecto propulsor e eliminar o lateral; conseguímo-lo utilizando a orza e o temón, que fan escorar o barco a sotavento, e que contrarrestamos co peso da tripulación que se ha salvar a barlovento.

De navegarmos en popa a vela deixa de actuar como deflector para se converter en obstáculo.

Funcionamento de temón

O temón ten un papel sobranceiro no goberno do barco. Acciónase mediante unha cana que

cando se empurra cara a unha banda move a pa do temón en dirección contraria.

A primeira lección que debemos aprender para navegar é saber "por onde vén o vento". Para axudármonos a orientarnos hai indicadores naturais e artificiais, como os cataventos que van fixados nos obenques.

Xa sabemos determinar a dirección do vento, agora aprendamos a gobernar o barco e a manexar as velas. O barco pode navegar en case todas as direccións, bardante contra o vento; axustando as velas ó rumbo que adoptemos tirarémolle maior rendemento á forza do vento.

Rumbos

Zona morta: Prodúcese cando o barco perde velocidade ó tentar navegar cara ó vento.

Cinxir: é o rumbo máis próximo á dirección do vento. As velas cázanse case a tope e a orza está calada de todo. A tripulación ten que facer banda para manter o barco adizado.

Descuartelar: partimos de cinxida e abrimos un pouco o rumbo do vento (arribamos). Soltamos un pouco as velas e levantamos a orza ata que só estea calada nas súas tres cuartas partes. A escora diminúe, polo que non cómpre facer banda.

De través: arribamos un pouco máis ata navegar case en ángulo recto co vento, polo que reducimos a forza lateral. As velas poden ata a meta-

de. A tripulación debe estar no centro do barco para o equilibrio.

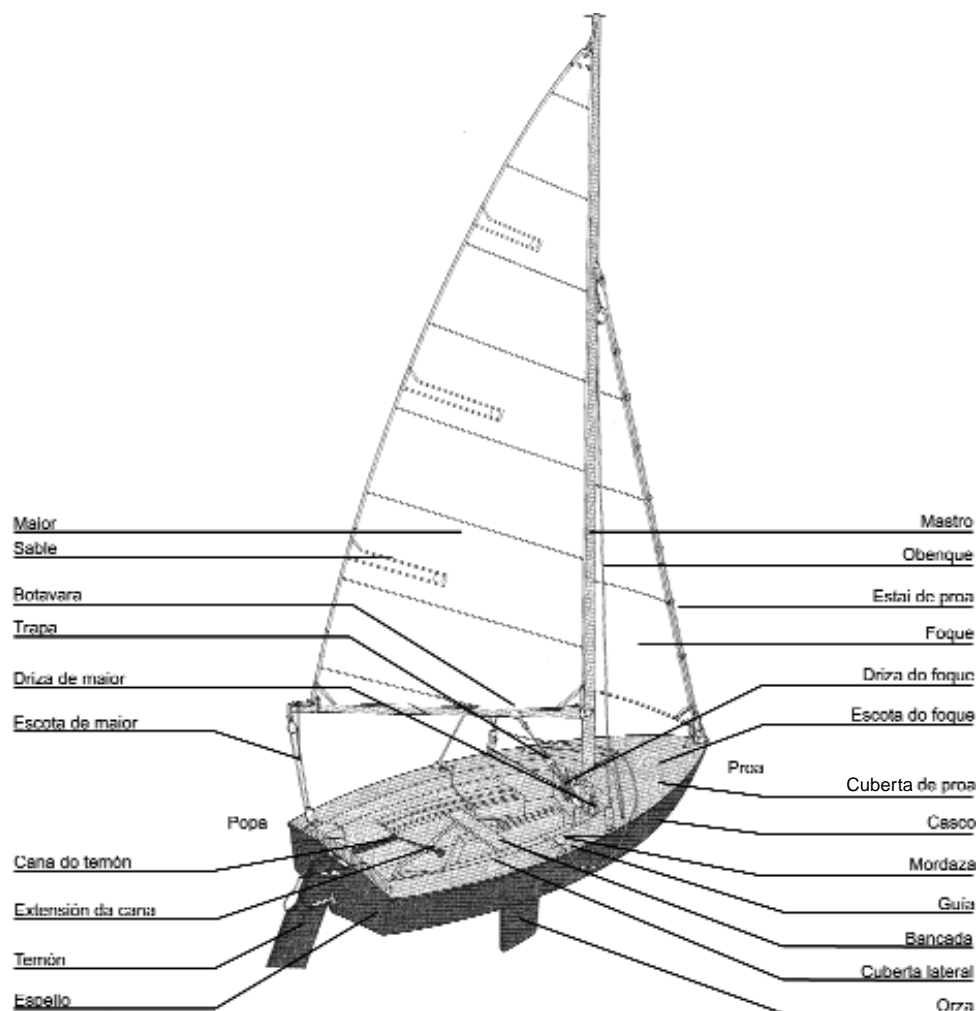
A un longo: arribamos máis para que a proa se abra ó vento, reducimos a forza lateral e levantamos a orza ata a metade. A tripulación estará no centro do barco para equilibralo. Soltamos as velas ata que flamexen, intre no que as cazamos un pouco.

En popa : arribamos máis aínda para conseguir que o barco navegue directamente na dirección do vento. O foque pasa á banda oposta á maior (orellas de burro). De seren dous tripulantes por un a cada costado.

Recomendacións

Para iniciarse neste deporte é indispensable acudir a un club de vela ou a unha escola náutica que conte con instructores/as debidamente cualificados. Nestes cursos apréndense os rudimentos básicos da navegación: cómo aproveitar as condicións do vento; cómo aparellar e gobernar a embarcación; coñecer a nomenclatura náutica e a regulamentación básica de todo navegante e tamén algúns coñecementos básicos de meteoroloxía.

Os cursos teñen unha duración aproximada dun mes e neles os alumnos/as logran coñecer a fondo as súas embarcacións e acaban por estar capacitados para navegar con elas. Conxúganse coñecementos teóricos e prácticos que permitan



aprobar o exame da Gobernación Marítima e obter a licencia obrigatoria para poder navegar.

En caso de envorcar

En caso de evorcar ou de se producir desperfectos na embarcación cómpre estarmos agarrados á embarcación. Non debemos intentar chegar á beira a nado.

De non podermos adrizar a embarcación, sentaremos enriba dela aferrados á orza ou a unha escota.

Comportaranos vantaxes como:

- Ser máis visible unha embarcación ca unha cabeza entre as ondas.
- Ó estarmos enriba non gastamos forzas: perdemos menos calor, tentaremos adrizar a embarcación.
- Controlaremos o temón e a orza para non os perder.

Terminoloxía

Achicar: eliminar a auga do interior do barco

Amarra: cabo utilizado para suxeitar un barco

Amollar: afrouxar ós poucos a tensión dun cabo ou dunha escota.

Aparello: elementos que constitúen os paos, velas, enxarcias.

Arriar: afrouxar, soltar ou largar un cabo. Baixar algunha cousa.

Babor: banda esquerda dunha embarcación vista dende popa.

Barlovento: dirección da que vén o vento.

Botavara: percha que se utiliza para suxeitar unha vela polo seu brío.

Cana: brazo de madeira ou metal que se une á pa do temón

Casco: deseñado para transportar á tripulación e soste o aparello. Do seu deseño depende a facilidade para navegar

Cinxir: navegar cun ángulo duns 45 grós respecto ó vento.

Chicote: extremidade dun cabo.

Deriva: desprazamento dunha embarcación debido á corrente.

Driza: cabo ou cable que serve para izar unha vela.

Enxarcia: conxunto de cables, cabos e aparellos que serven para soste o pao.

Escorar: inclinación dun barco sobre o seu costado.

Escota: cabo que serve para manexar as velas.

Estai: cable que suxeita o pao en sentido proa-popa

Estribor: costado de dereita dun barco visto desde popa.

Foque: vela triangular que se iza a proa do pao maior.

Gratil: parte dunha vela pola que entra o vento.

Grillón: peza metálica en forma de U cun pasador

Izar: facer subir algunha cousa.

Largar: soltar, deixar por completo un cabo ou unha amarra.

Mastro: poste vertical de madeira ou ferro dun barco veleiro onde se sustentan as velas dunha embarcación.

Mordaza: armamento que permite facer firme de forma rápida un cabo mordéndoo ou atrochándoo.

Obenque: cable do que se sostén lateralmente o mastro dunha embarcación.



Orza: prancha móbil que se usa para reducir o abatemento dunha embarcación: vai situada no centro do barco.

Popa: parte posterior dun barco.

Portar: encherse a vela de vento.

Proa: parte dianteira dun barco.

Rolar: cambios de dirección do vento.

Sable: listón que se introduce nas velas para axudar a conservar a súa forma.

Sotavento: dirección cara á que sopra o vento.

Temón: peza móbil en forma de prancha situada verticalmente na parte posterior do barco que serve para o goberno da embarcación.

Trapa: aparello que impide que se eleve a botavara cando se iza a vela ou cando o vento actúa sobre a vela maior.

Trasloitar: cambio de dirección da embarcación pasando a popa cara ó vento.

Vento aparente: vento que se aprecia a bordo dunha embarcación en movemento. É co vento que navega unha embarcación .

Vento real: velocidade e intensidade do vento que se aprecia dende unha posición estática.

Virar: cambiar a dirección dunha embarcación pasando a proa polo vento.



SURF e BODYBOARD

Basicamente, o surf consiste en descender unha onda mantendo o equilibrio enriba dunha táboa. Dito así parece doado, pero é necesario que o surfista teña unha serie de coñecementos previos ó dominio da posición do corpo para poder chegar a "**coller unha onda**".

A primeira condición para ser un bo surfista é saber observar o mar. Ver ónde rompe a onda, cal é a dirección da auga, como está o vento, etc. É indispensable saber observar o mar e coñecer os ventos e as mareas.

O equilibrio é outro factor determinante na práctica do surf. O máis importante no equilibrio para permanecer de pé na táboa é ter unha boa

A primeira condición para ser un bo surfista é saber observar o mar

base, que se consegue cunha posición correcta dos pés. Un método recomendable para aprender a permanecer de pé é ensaiar fóra da auga, enriba da táboa, sobre a area. Coas mans colocadas na borda, coma se fosemos facer unha flexión abdominal, debemos levantarnos rapidamente, cos pés fixos nun mesmo lugar e co pé de apoio sempre atrás. Unha vez que se aprende a manter o equilibrio só cómpre remar en dirección á onda que se pretende "coller" e surfar enriba dela, tentando pouco a pouco aprender o maior número de manobras que fan que o surf sexa máis entretido e espectacular.

Recomendacións

O equipamento básico para practicar surf é a táboa, a parafina e a cordiña. Se o tempo está frío recoméndase utilizar roupa de neopreno, e se fose calor unha camisola de lycra, necesaria para que o contacto coa parafina da táboa non queime a pel.

É conveniente estar en boa forma física. O adecuado equilibrio e harmonía nos movementos son condicións necesarias para a práctica.

Os músculos das pernas son os máis activos xa que son os que nos manteñen na táboa e nos permiten guiala; por iso é unha zona que debemos reforzar especialmente. Pola dificultade técnica deste deporte é case imprescindible recibir un curso previo.

O risco do deporte depende moito da zona onde o realicemos, a altura das ondas, o estado do mar, etc. En xeral cualifícase como de risco medio.

Equipamento

- **Táboa**
- **Traxe de neopreno**
- **Escarpiños**
- **Grip:** espuma que se utiliza para substituír a parafina.
- **Guns ou pinchos:** táboas para ondas grandes.
- **Cordiña:** corda de poliuretano que se ata ó pé co fin de que a táboa non se afaste do corpo do surfista.
- **Lycra:** camiseta do dito material, axustada, que se usa por debaixo do traxe para evitar rozaduras, ou como camisola, sen traxe, para evitar queimaduras.
- **Parafina**





Practicar bodyboard

É unha maneira diferente de coller unha onda, cunha táboa moito menor e máis flexible ca do surf. Existen tres modalidades: deitado (***prone***), de xeonllos (***drop-kenee***) e en pé (***stand-up***).

Equipamento

- ***Táboa ou Bodyboard***
- ***Casco ou bucket***
- ***Escarpiños***
- ***Traxe de neopreno***
- ***Lycra***

WINDSURF

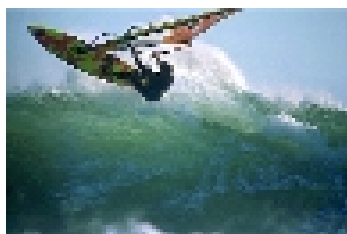
O windsurf é un deporte acuático de acción, que consiste en navegar sobre a auga montado nunha táboa e impulsado pola forza do vento a través dunha vela.

Para moita xente, windsurf é sinónimo de deporte calmo, típico de verán, ideal para quen prefira aventuras repousadas. Pero se coñecemos o deporte con profundidade, veremos que pode ser tan intenso coma o surf. Basta escoller a táboa idónea, o vento ideal e unha praia que possibilite escorregar nas ondas. Despois só hai que conseguir un pouco de destreza e habilidade para poder gozar enriba da táboa.

Tal vez sexa certo que iniciarse no windsurf requira boas doses de paciencia, dedicación e un certo gró de sacrificio, pero sen dúbida é tamén certo que unha vez superada esa fase de iniciación estaremos en condicións de gozar dun dos deportes náuticos máis gratificantes.

O equipo consiste nunha táboa de entre 8 e 12 pés de longo por 2 de ancho. Un mastro, unha vela e unha botavara (**boom**).

Tocante ás táboas, coñecidas como **funboard**, hai que dicir que se dividen en varios tipos, por exemplo: **course racing**, **course slalom**, **sláalom** ou **wave**.



Iniciarse no windsurf require boas doses de paciencia, dedicación e un certo gró de sacrificio.



Course racing: son táboas grandes, con bolina (anda máis contra o vento), velas grandes e de-seño antigo. Un tipo especial deste modelo é o utilizado nas competicións olímpicas, onde os deportistas compiten con modelos exactamente iguais para que gañe o que máis destrezas técnicas teña navegando.

Course sláalom e sláalom: toda a tecnoloxía punta utilizada na confección dos equipamentos é utilizada no deseño do sláalom, por iso, nunha competición, vencer a proba non depende tanto do atleta como do equipamento utilizado. As táboas posúen tamaños medio e pequeno e son



moi velozes, chegando a acadar unha velocidade de 80 km por hora. As competicións realízanse en varias condicións: a favor do vento, contra o vento, de lado, etc. ; no slálon o competidor/a debe contornar as boias a favor do vento, acadando o máximo de velocidade posible.

Moitos principiantes comezan a navegar cun modelo de slálon chamado **giant slalon**, porque a táboa é máis grande, o que proporciona boa fluctuación e maior equilibrio.

Wave: esta modalidade divídese en saltos, manobras e surf nas ondas. Son táboas moi pequenas, indicadas para windsurfistas con grande experiencia.

Recomendacións

O gró de risco na práctica do windsurf depende moito da zona onde o realicemos, a altura das ondas, o estado do mar, etc. En xeral cualifícase como de risco medio, polo que é importante unha boa preparación física, así como estar acompañado de persoas expertas e ter en conta as condicións meteorolóxicas.

Tamén é conveniente recibir algún curso antes de realizar as primeiras incursións, para o que se require unhas boas doses de paciencia. Pero unha vez pasada a fase inicial de aprendizaxe estarase en perfectas condicións para gozar plenamente deste deporte.

Equipamento

Táboa

Vela

Mastro

Pé de mastro

Botavara

Aleróns

Arnés

Traxe de neopreno



ESQUÍ ACUÁTICO

O esquí acuático é un deporte de competición e entretemento no que os esquiadores/as, cos pés nus ou montados sobre esquí, escorregan sobre a auga tirados por lanchas motoras que chegan a acadar os 56 km/h. Nas carreiras de velocidade, os esquiadores/as son arrastrados a 150 km/h.

O esquí acuático de competición está supervisado por xuíces que aplican unha valoración de puntos ós participantes. Os esquiadores/as están clasificados en 22 categorías (dende 'novato/a' ata 'mestre/a') e compiten de acordo ó seu sexo e idade. As probas no esquí acuático tradicional son sláalom, saltos e acrobacias. O esquí realizado



O esquí náutico é un deporte moi gratificante xa que se aprende rapidamente



nunha táboa de xeonllos comprende o sláalom e as acrobacias, mentres que no caso do esquí con pés nus comprende o sláalom, saltos e acrobacias.

Pódese esquiar suxeito a unha barra ou a unha corda. Para iniciarse no deporte, a barra resulta moito máis doada que a corda e posibilita unha mellor comunicación entre o esquiador/a e o monitor/a que pode apreciar e corrixir os posibles erros.

Unha vez aprendidas as técnicas fundamentais coa axuda da barra, poderemos iniciarnos no esquí con corda.

O esquí náutico é un deporte moi gratificante xa que se aprende rapidamente, aínda que é certo que para adquirir un nivel de experto fai falla dedicación. A súa práctica no mar pode estar condicionada polas ondas e por iso propoñemos

practicalo a primeira hora da mañá, cando aínda non se levantou o vento térmico e o mar está en calma.

Pódese acudir a clases soltas como proba ou apuntarse en calquera das diferentes fórmulas de curso. O esquí acuático asegura diversión durante todo o día.

Recomendacións

Á hora de apuntarte a algún curso de esquí acuático debes asegurarte de que cumpra todas as condicións esixidas legalmente.

A embarcación deberá levar unha velocidade adecuada segundo a experiencia do participante.

Os esquiadores/as deben estar autorizados por algunha das federacións de esquí náutico.

Está prohibido esquiar no interior dos portos ou nas entradas a estes, nas zonas balizadas ou con boias.

Hai que respectar a velocidade permitida nas praias. Non se poden superar os tres nós.

Na embarcación deberá haber unha persoa que estea pendente, en todo momento, do esquiador/a, por se este sufrise un accidente.

Á hora de saír a esquiar hai que estar atento ó parte meteorolóxico para non levar sorpresas e saber interpretar o estado do mar.

Equipamento

- **Esquís ou táboas**
- **Chaleco salvavidas**
- **Traxe de neopreno**
- **Escarpíns**
- **Cable de remolque**

PIRAGÜISMO (kaiak e

canoa)

É un deporte apto para tódolos públicos. Soamente fai falla saber nadar. Pódese practicar en río, no mar, nun pantano, alá onde exista unha cantidade suficiente de auga. Hai dous tipos de embarcacións: a canoa, pequena e lixeira, na que se utiliza unha pa cunha soa folla; e o kaiak, cunha parte superior pechada, quedando só un oco para que se introduza o navegante, quen se ten que axudar cun remo de dúas pas. As canoas son máis longas e máis recomendables para augas lisas e calmas.

Os kaiaks dannos unha estabilidade e unha manobrabilidade superior ás canoas, están entón máis indicados para augas fluviais revoltas, sendo moitas veces utilizados tamén no mar.



Débese ter en conta o gró de dificultade do río, clasi-fícanse nunha escala de 1 a 6

Estas embarcacións poden ser de plástico, de fibra de vidro ou mesmo de compósitos de carbono. As pernas e a cintura do remador/a son as que dictan as ordes e controlan a dirección, por iso a zona onde o remador/a se senta é máis longa. A diferenza entre remar en augas lisas ou bravas é que nas primeiras a forza e o ritmo de remo é o que conta, mentres que en augas bravas o remador/a ten que posuír boa técnica para manobrar o barco á perfección e así conseguir mellores resultados. En augas bravas existen dous tipos de competición: o **descenso cronometrado dun río** e o **sláalom**.



Recomendacións

Ten en conta que o río está cambiando continuamente. As chuvias torrenciais ou mesmo a abertura das comportas dos encoros modifican totalmente a navegabilidade dun río. É necesario obter informacións locais sobre o río, facer un recoñecemento previo, ou ir acompañado por persoal especializado, antes de iniciar un descenso. Evita navegar fóra das zonas de seguridade ou iniciar o descenso do río en zonas difíciles.

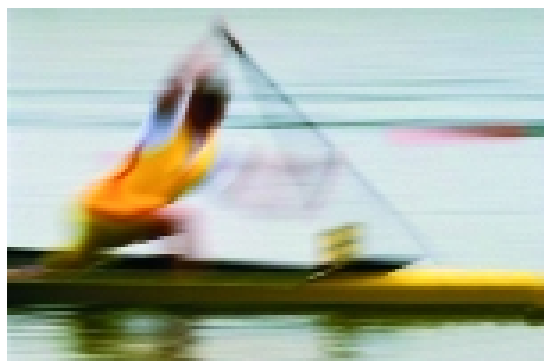
Débase ter en conta o gró de dificultade do río, eles son clasificados nunha escala de 1 a 6. As clases máis baixas representan ríos moderados, con pequenos rápidos e ondas facilmente navegables, mentres que a clase 6 correspóndese cun río case imposible de navegar, con traxectos difíciles de identificar, e que só deberá ser tentado por remadores/as moi experimentados. Antes de partir á aventura non esquezas que é fundamental saber nadar.

O uso dun bronceador poderá ser particularmente útil, pois evitará queimaduras na pel, especialmente no verán.

Equipamento

- **Botas de neopreno antiderrapantes**
- **Calzóns de lycra almofadados**
- **Camisola térmica**

- **Casco de seguridade**
- **Canoa / Kaiak**
- **Chaleco salvavidas**
- **Impermeable**
- **Pa / Remo**
- **Traxe isotérmico de neopreno**



MOTOS DE AUGA

As motos de auga son unha fonte inesgotable de diversión. Mestúrase a tranquilidade do mar coa diversión das manobras sobre as ondas. De tódolos xeitos, as motos de auga poden ser un vehículo perigoso se non se usan correctamente.

Para poder guiar unha moto de auga é preciso a obtención dun título oficial, e é obrigatorio levar a documentación que acredite que a moto cumpre coa lei. Ademais, é moi recomendable pasar por un período de aprendizaxe a través, por exemplo, dun curso, necesario tanto para dominar o manexo da moto como para coñecer as regras básicas de conducción que é obrigado respectar.

Unha das regras básicas é conducir de vagar para saír e entrar da zona de rampla ou da area da praia. En caso de haber bañistas, sempre teñen total preferencia e hai unha distancia

mínima que se debe respectar entre a orella e a zona apta para pilotar a moto.

Recomendacións

Nunca saias só a navegar. É moi conveniente ir en parellas e levar cabos de vinte metros para remolcar en caso de parada accidental dunha das motos. Cómpre auxiliar sempre a calquera moto, piloto ou embarcación que se atope en apuros.





Observa as condicións meteorolóxicas e non saias a navegar se son adversas ou non garanten ó cento por cento a seguridade do piloto e dos acompañantes. Hai que navegar en zonas libres doutras embarcacións,bañistas, mergulladores/as ou outros elementos que poidan atentar contra a seguridade propia ou de terceiros. Tamén se debe levar toda a documentación consigo e en regra: licencia de navegación e seguro vixente e ó corrente de pagamento. É obrigatorio respectar os límites de velocidade en praias e portos, non se poden superar os dous nós. Queda prohibida a navegación en praias balizadas ou en zonas e lugares sinalizados para o efecto. Non se recomenda navegar nunca de noite, xa que non só é perigoso, senón que está prohibido.

Ademais é necesario levar algún dispositivo de sinalización, como bengalas, asubíos, teléfonos móbiles, etc., que levaremos en compartimentos estanco para evitar que se mollen.

Có novo regulamento, que entrará en vigor o 1 de abril, establécese a obrigatoriedade da obtención por parte do usuario dun título oficial no que se contemplarán varias categorías en función da potencia da moto acuática:

- Os títulos de Patrón de moto náutica das categorías "A" e "B" serán expedidos polas comunidades autónomas. A autorización federativa de patrón de moto náutica "C" será expedida pola Federación de motonáutica territorialmente correspondente. Para a conducción da moto acuática tamén serán válidos os títulos de Patrón para navegación básica, Patrón de embarcacións de lecer, Patrón de iate e Capitán de iate.

En canto á idade, matriculación e seguro para o uso da moto acuática, o regulamento contempla os mesmos parámetros que ata agora:

- A idade mínima para gobernar unha moto náutica en calquera das súas modalidades é de 18 anos. Os menores desta idade que cumprisen 16 anos poderán manexar as ditas embarcacións sempre que dispoñan do consentimento escrito dos seus pais ou titores/as.
- As motos acuáticas deberán estar previamente matriculadas, rexistradas e identificadas.
- As motos acuáticas deberán estar aseguradas nos termos previstos no regulamento do seguro de responsabilidade civil de subscripción obrigatoria para embarcacións de lecer ou deportivas.

MERGULLO

Este deporte consiste en desprazarse debaixo da auga a pulmón libre –*snorkeling*– ou ben asistidos por un equipo de aire comprimido. Para non correr riscos é preciso ter coñecementos e preparación física. Nalgunhas escolas é posible iniciarnos nun día, primeiro cunha clase teórica e, despois, co bautismo de mar –a primeira inmersión– que se realiza a cinco ou sete metros de profundidade acompañados por un instructor/a. Non convén practicalo só.

Practicar mergullo é saír ó encontro dos misterios do océano, sentir o pracer da vida na auga, onde a calma e a relaxación nos levan ó descubrimento da intimidade do mundo subacuático.

Aventurarse neste marabilloso mundo do silencio é saber apreciar un contacto case sensual coa auga, onde non existe gravidade nin ruído. Existen esencialmente dous tipos de mergullo. O mergullo libre ou en apnea, que pasa pola interrupción voluntaria da respiración, neste caso o mergullador/a pasa a maior parte do tempo preto da superficie, onde os reflexos da luz do sol evocan aínda a presenza do mundo terrestre.

No mergullo autónomo ou mergullo con bomba, que consiste na utilización dun escafandro autónomo, xa é posible ir máis alá, e ir en busca das sombras que brotan das profundidades.



Para gozar destas marabillas é necesario facer un curso de mergullo, composto por aulas teóricas e prácticas, primeiro en piscina e despois no mar. O mergullo libre ou apnea só require un par de gafas e un tubo. Pero para o mergullo autónomo ou de bombona esíxese máis material. Existen cursos de especialización en varias áreas tales como: mergullo nocturno, navegación e orientación subacuática, entre outros.

Recomendacións

Mergullarse sempre acompañado é unha regra de ouro para calquera mergullador/a. En caso de que se esgote o aire dunha bombona, só a solidariedade dos compañeiros/as poderá axudar a regresar á superficie compartindo o aire. Ter un encadramento técnico especializado é moi recomendable, pois así coñeceranse algúns sinais xestuais, utilizados para poder comunicarnos nas profundidades do océano, aprender a facer as paradas para descompresión, as cales dependen da duración e da profundidade do mergullo, entre outros procedementos de seguridade.



Equipamento

- **Aletas**
- **Cinto de chumbos**
- **Chaleco inchable de mergullo**
- **Faca de mergullo**
- **Traxe isotérmico de neopreno**
- **Botella de aire comprimido**
- **Manómetro de presión**
- **Máscara**
- **Regulador**
- **Reloxo con profundímetro**
- **Tubo respirador**



REMO

Outro deporte náutico de gran relevancia en Galicia de clara tradición na ría de Vigo é o remo, en particular as traíñas ou traíneiras.

Traíña: é un antigo aparello de cerco para a pesca da sardiña.

Traíneira: antiga embarcación de pesca a remos que traballaba coa traíña. Hoxe en día a traíneira é unha embarcación de remo, con doce ou trece remeiros, que se emprega en competicións deportivas.

Entre os mariñeiros que faenaban nos inicios do século pasado na ría de Vigo seguramente se producían retesías por ver... quén chegaba á lonxa en primeiro lugar e así vender todo o peixe a bo prezo. Esta é a orixe do que logo ían ser as regatas de traíneiras; das primeiras das que temos testemuño tiveron lugar en Moaña. En Vigo será na década dos anos 30 cando se inician

as regatas de traíñas de seis remeiros e un temoeiro, para pasar logo a ser de nove remeiros. Baiona, Meira, Chapela, Ríos e o propio Vigo participan nas primeiras competicións na nosa ría.

Na fin da década dos 70 rexorde a tradición polo remo: San Bartolomeu, San Xoán de Tirán, etc.

A práctica do remo é a dun deporte duro que exige moita preparación e unha boa condición física xa que no remo combinamos exercicios intensos coa necesidade de desenvolvemento dunha gran forza durante cada remada.

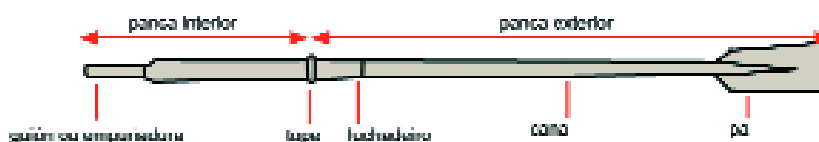
Existen dúas modalidades: remos de banco móbil (con carro e vías que propician o movemento), e de banco fixo (no que é imposible o movemento do corpo a través da flexión das persoas).

No primeiro apróveitase o percorrido das pernas durante a remada, no segundo o movemento

Tripulación da traíña



Partes do remo de banco fixo



consiste na flexión e extensión do tronco e dos brazos.

As traíneas encádranse dentro das modalidades de remo de banco fixo, xunto con, por exemplo, os bateis – embarcacións máis pequenas cás traíneas.

No remo, para obter o máximo rendemento, cómpre acadar un desenvolvemento completo das capacidades fisiolóxicas do remeiro/a dun xeito económico e eficaz. Isto acádase cunha técnica correcta. O remo é un deporte cun gró de esixencia moi alto.

Os movementos que se realicen han ser naturais e doados, permitindo o control do remo, do equilibrio e da dirección da embarcación.

A REMADA

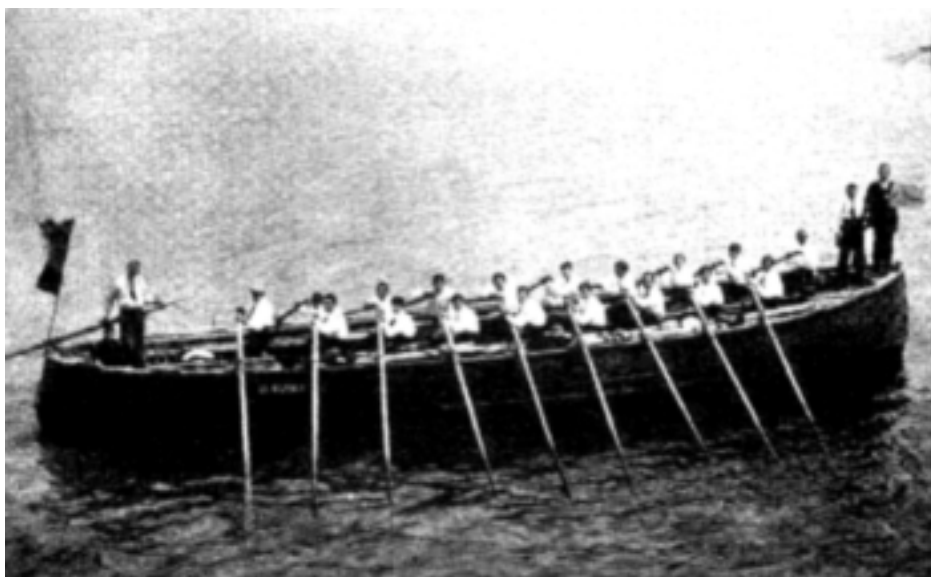
A voga é xerada por un movemento alternativo do remeiro/a entre o paso do remo pola auga e a recollida do remo á posición inicial. Hai catro fases:

Preparación: arrédase o remo do peito e reincorpórase axiña para dar a seguinte remada.

Ataque: o remo entra na auga. Movemento que ha ser moi rápido para evitar que o remo poida actuar de freo.

Pasada: percorrido do remo dentro da auga

Saída: o remo sae da auga. O movemento ha ser moi rápido, enérxico e limpo.



Entre a pasada e a saída existe un pequeno pero moi importante movemento para a consecución dunha remada natural, este movemento chámase "repaleo".

Terminoloxía do remo

•**Amura:** parte curva do costado cerca da proa. Existen dúas amuras, a de estribor e a de babor.

•**Bancada:** conxunto de dúas táboas que conforman o asento onde vai sentado o remeiro/a.

•**Banda:** cada unha das dúas metades simétricas en que está dividida unha embarcación polo seu plano diametral. Existen dúas bandas, a de babor e a de estribor.

•**Batel:** é a embarcación máis pequena do banco fixo tripulada por catro remeiros/as e un patrón/a.

•**Calado:** medida vertical da parte mergullada dunha embarcación.

•**Cear:** remar cara atrás, avanzando sobre a popa.

•**Ceavoga:** manobra para virar en redondo unha embarcación.

•**Cuadernas:** son as pezas curvas que se apoian na quilla e que serven para darlle forma ó casco e para soste os materiais impermeables que impiden que entre a auga.

•**Estribor:** de situármonos na embarcación mirando cara á proa, é a parte situada á dereita.

•**Estrobo:** aro de corda que suxeita o remo ó tolete.

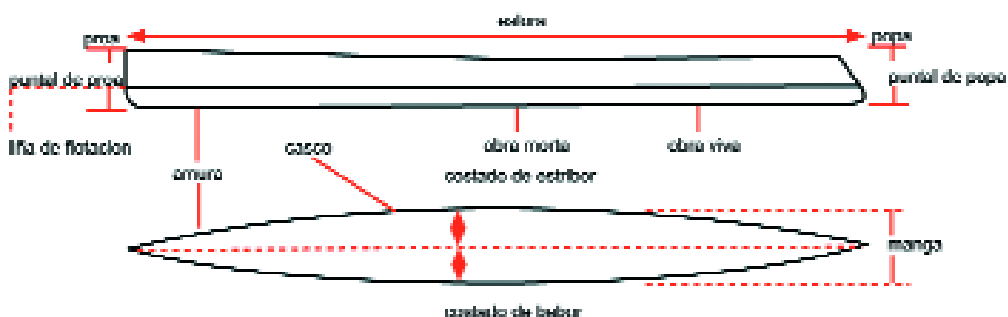
•**Guión:** parte pola que se agarra o remo para vogar.

•**Pa:** superficie do remo que entra na auga e serve para impulsar a embarcación.

•**Pica:** remo de tamaño maior có normal, que fai de temón, cando se navega a remo.

•**Proeiro:** remeiro/a que rema no lugar máis achegado á proa da embarcación.

Partes das embarcacións de banco fixo



•**Táboa ou pancada dos pés:** táboa onde o remeiro/a apoia os pés para fixarse ó barco e así poder vogar.

•**Timonel ou patrón/a:** persoa situada na popa da embarcación que é a encargada de conducir e dirixir o rumbo.

Tolete: é o cilindro de madeira que está situado na toleteira e serve de punto de apoio á panca do remo.

Toleteira: é o lugar soporte do tolete, onde o remeiro/a apoia o seu remo para poder accionalo.

Virar: manobra que realiza o patrón/a da embarcación.

Voga: vogada. Marcar a vogada: servir de pauta ós remeiros/as para manter un ritmo determinado.

Vogada: espacia que avanza unha embarcación co impulso dun só golpe de remo.

Vogar: remar.

Vogadoiro: peza central do remo que se apoia no tolete ou na remadoira.

Vocabulario

CASTELÁN

GALEGO

Alerones	Aleróns
Ancla	Áncora
Boya	Boia
Cabo de amarre	Chicote de amarre
Calzones de lycra acolchados	Calzóns de lycra almofadados
Camiseta térmica	Camisola térmica
Casco de seguridad	Casco de seguridade
Chaleco hinchable de submarinismo	Chaleco inchable de mergullo
Ciaboga	Ceavoga
Cinto de plomos	Cinto de chumbos
Cubierta	Cuberta
Este	leste
Flotador	boia, flotador
Golpes de vento	refachos, raxadas de vento
Guantes	luvas
Escarpines	escarpíns/escarpíños
Hilera de remeros	fileira de remeiros
Jarcia	enxarcia
Kayak	kaiak
Línea de salida	liña de saída
Línea de chegada	liña de chegada

CASTELÁN

GALEGO

Mástil	mastro
Navaja de submarinismo	facas de mergullo
Nudos	nós
Pala	pa
Palanca del timón	cana/panca do temón
Palo	pau
Pie de mástil	pé de mastro
Proel	proeiro, piqueiro
Recorrido	percorrido
Regular	recuar, ciar, sear
Reloj con profundímetro	reloxo con profundímetro
Remar	remar, vogar
Rolar	roula, rular
Señal de saída	sinal de saída
Sudeste	sueste
Sudoeste	suroeste
Tabla	táboa
Timón	temón
Timoneiro	temoneiro
Timonel	temoneiro
Traineras	traíñas, traíñeiras

CASTELÁN

GALEGO

Traje de auga

traxe de auga

Traje de neopreno

traxe de neopreno

Velamen

velame



Concello de Vigo
Instituto Municipal de Deportes
Normalización Lingüística
Educación



UNIVERSIDADE
DE VIGO
Área de Normalización Lingüística
Servicio de Deportes